

## Problemas comunes de la infancia y la niñez

(desde el nacimiento hasta los 5 años)

# Alergias a los alimentos

### \* ¿Qué son alergias a los alimentos?

Las alergias a los alimentos se dan cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona negativamente a las proteínas de los alimentos. La reacción ocurre inmediatamente después de comer el alimento. Estas reacciones pueden variar de leve a grave.



### \* ¿Cómo sé si mi hijo tiene alergia a un alimento? Señales que quizás muestre su hijo:

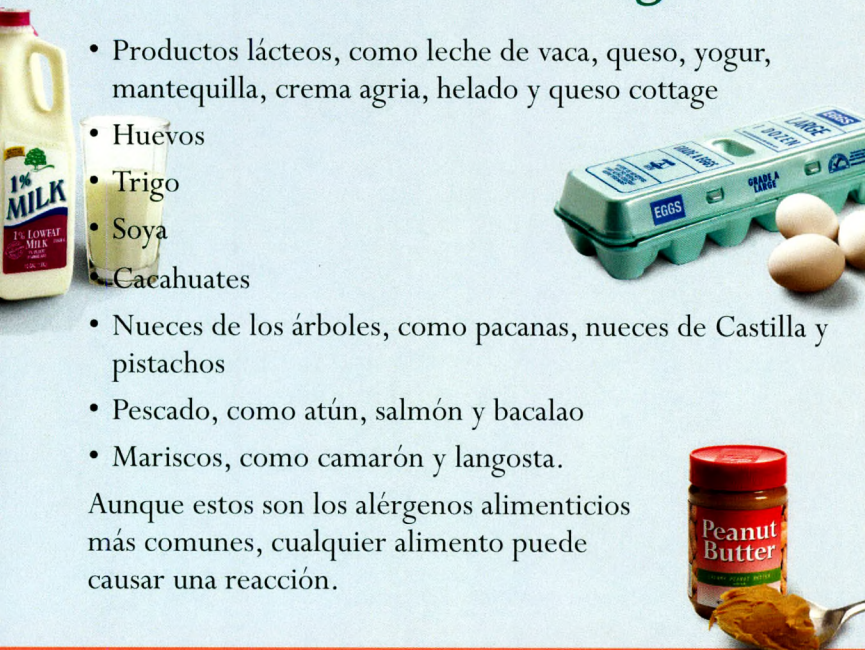
- Urticaria (marcas rojas), salpullido con picazón o hinchazón
- Estornudo, congestión, respiración sibilante o garganta apretada
- Náusea, vómito o diarrea
- Palidez, sensación de desmayo o disminución del ritmo cardíaco.

Si su hijo muestra varias de las reacciones que se mencionan antes o tiene problemas para respirar, quizás tenga anafilaxia, una reacción grave que puede poner en peligro su vida. **Llame al 911 si su hijo tiene una reacción grave.**

### \* ¿Cuáles son los alimentos que con más frecuencia causan alergias?

- Productos lácteos, como leche de vaca, queso, yogur, mantequilla, crema agria, helado y queso cottage
- Huevos
- Trigo
- Soya
- Cacahuates
- Nueces de los árboles, como pacanas, nueces de Castilla y pistachos
- Pescado, como atún, salmón y bacalao
- Mariscos, como camarón y langosta.

Aunque estos son los alérgenos alimenticios más comunes, cualquier alimento puede causar una reacción.



### \* ¿Cómo puedo prevenir alergias a los alimentos?

- Amamante exclusivamente (alimento solo con leche materna) durante más o menos los primeros 6 meses de vida.
- No le dé a su hijo otros alimentos que no sean leche materna o fórmula para bebés antes de que cumpla 4 a 6 meses.
- Dele nuevos alimentos uno por uno. Espere de 5 a 7 días para observar señales de alergias antes de dar un nuevo alimento. Si el bebé muestra señales de alergia a un alimento, espere unos meses antes de darle ese alimento otra vez. A menos que el doctor le diga lo contrario:
- Usted no necesita eliminar de su dieta los

(Continúa al otro lado)



## ¿Cómo puedo prevenir alergias a los alimentos?

(Continuación del otro lado)

alérgenos alimenticios más comunes cuando está embarazada o lactando.

- Está bien que el bebé consuma alérgenos alimenticios comunes después de cumplir 6 meses. Esto no aumenta la probabilidad de que desarrolle una alergia alimenticia.



## \* Si su hijo muestra señales de una posible alergia alimenticia:

- Llévelo al doctor para que le hagan pruebas de alergias.
- Lea toda la etiqueta de un producto para encontrar alérgenos alimenticios comunes y hable con un dietista si necesita ayuda.
- La mayoría de los niños dejan atrás las alergias alimenticias al crecer.
- Su hijo quizás necesite un complemento de vitaminas o minerales.

## \* Si usted amamanta y su hijo muestra señales de posibles alergias alimenticias:

- Tal vez sea una reacción alérgica a algo que usted esté comiendo.
- Deje de comer los alérgenos alimenticios más comunes de la lista, empezando con todos los productos lácteos.
- Si su hijo todavía muestra señales de alergia dos semanas después de no comer productos lácteos, entonces deje de comer huevos. Continúe con la lista de alimentos más comunes que causan alergias hasta que el bebé deje de mostrar señales de alergia.

## \* Las siguientes no son alergias alimenticias:

- La intolerancia a la lactosa, o sensibilidad al azúcar de lactosa en los productos lácteos, no es lo mismo que una alergia alimenticia. Los bebés y niños con intolerancia a la lactosa tienen inflamación, gases, diarrea y dolor de estómago después de tomar o comer productos lácteos.
- El vómito, la diarrea y el malestar estomacal también pueden deberse a una intoxicación por alimentos o a ciertas enfermedades, como la celiaquía.



Para más información sobre las alergias alimenticias, vaya a Food Allergy and Anaphalaxis Network [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) o a Asthma and Allergy Foundation of America [www.asmaallergy.org](http://www.asmaallergy.org). Para más información sobre alergias a los alimentos y la lactancia materna, vaya a [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com).

Visite nuestro sitio web en **Texas WIC .org**



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-127A rev. 10/14

